

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР:	1308323
----------------------------	---------

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт Гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра Теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

\_\_\_\_\_ Т.В.Андрюхина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

---

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

---

МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Исполнитель:

Студент группы ФК- 402

Р.Ш.Ждановских

(подпись)

Руководитель:

К.п.н.,доцент

Т.В. Андрюхина

(подпись)

Нормоконтролер:

К.п.н., доцент кафедры ТМФК

Е.В.Кетриш

(подпись)

Екатеринбург 2017

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 59 страницах, содержит 1 рисунок, 8 таблиц, 22 источников литературы, а также 1 приложение на 2 страницах.

Ключевые слова: психологическое состояние, боксеры, соревнования.

Объект данного исследования — психологическая подготовка группы сильнейших боксеров России.

Предмет данного исследования — методы специальной психологической подготовки спортсменов занимающихся боксом.

Цель данного исследования – определение эффективности методов, характеризующих личность и психическое состояние спортсмена для определения рекомендаций при подготовке спортсмена к выступлению в соревновании.

Основные задачи:

1. Определить эффективности методов психодиагностики для определения общей психологической подготовленности боксеров.
2. Определить эффективность метода психодиагностики для определения психического состояние боксеров перед конкретными соревнованиями.
3. Разработать рекомендаций по повышению эффективности управления психологической подготовкой спортсменов.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ	9
1.1 Монотонность и эмоциональность тренировок	9
1.2 Психологические особенности технической подготовки	10
1.2.1 Травмоопасность тренировок	10
1.2.2 Борьба с ошибками	10
1.3 Психологические особенности соревновательной деятельности	11
1.3.1 Мотивационно-целевой компонент подготовки боксеров	11
1.3.2 Проявление тревожности в соревновательной деятельности	12
1.3.3 Роль эмоционального состояния боксеров в соревновательной деятельности	13
1.4 Управление психологической подготовкой спортсменов	15
1.4.1 Психологическая подготовленность спортсмена	16
1.4.2 Психологическое состояние спортсмена в процессе подготовки и выступления в соревновании	18
1.4.3 Специфика психологической подготовки спортсменов в боксе	20
1.4.4 Психодиагностика как средство управления	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1 Личностные методики	24
2.1.1 Методика КС – 2/4	24
2.1.2 Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов Ю.Я. Киселева и Ю.Д. Куликова	26
2.1.3 Диагностика психических состояний спортсменов	28
2.1.4 Методика САН	29

2.1.5	Шкала ОПС – отношение к предстоящему соревнованию	31
-------	---	----

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДОВ ПСИХО- ДИАГНОСТИКИ КАК СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕ- СКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ		32
3.1	Использование методики КС – 2/4 для определения психологиче- ской подготовленности спортсменов в боксе	32
3.2	Исследование мотивационного потенциала личности боксеров различной квалификации	37
3.2.1	Обследование боксеров МСМК и ЗМС	37
3.2.2	Обследование боксеров КМС и МС	41
3.3	Исследование показателей психической готовности боксеров МСМК и ЗМС	44
3.4	Исследование показателей психической готовности боксеров на Чемпионате России	47
3.5	Оценка отношения к предстоящему соревнованию	50
3.5.1	Оценка ОПС боксеров на Кубке Мира	50
3.5.2	Оценка ОПС боксеров КМС и МС	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		55
ПРИЛОЖЕНИЕ		57

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема управления психологической подготовкой спортсменов является наиболее актуальной, так как от уровня психологической готовности зависит успех выступления в соревнованиях. Особенно это актуально в боксе, где психологические процессы не просто участвуют в деятельности, а представляют собой особые виды деятельности:

- проявлять бойцовские качества;
- направление и скорость движения на ринге;
- пространство и время;
- способность переносить значительные соревновательные нагрузки;
- точное выполнение плана боя;
- преодоление болевых ощущений;
- волевые качества, без которых все способности спортсмена не приносят успеха в боксе.

Чтобы реализовать в полной мере мышечную и функциональную подготовленность в условиях соревнований, более того, обеспечить вскрытие резервных возможностей спортсмена, необходимо психологически готовить его к этим напряженным условиям деятельности.

Без такой подготовки накопленный в течение месяцев тренировок физический и технический потенциал может быть растерян в последнюю минуту перед стартом. Достижение наилучшего спортивного результата обеспечивается умением в свою очередь, создание такого состояния требует высокой степени развития механизмов саморегуляции, обеспечивающих способность противостоять различным сбивающим факторам, имеющим место в процессе подготовки и выступления в соревновании, причем не только биологического характера – утомление, но и, в первую очередь, психологического - неуверенность и страх.

Психологическая готовность спортсмена в боксе, как и в других видах спорта, означает состояние, характеризующее его способностью к успешной и стабильной деятельности на основе соответствующего приспособления интеллектуальных, мотивационных, волевых, эмоциональных и психомоторных сторон психики и развития положительного функционального состояния. Недостаточность компенсаторной и регулярной функции при развитии только физических качеств и техники боя сказывается у боксеров в соревновательной деятельности на полной реализации его функциональных и двигательных возможностей.

Боксер, мастер высокого класса — это эмоциональная зрелость, способная направить эмоциональную энергию по интегрированным, а не по импульсивным каналам и управлять настроением на успешное выступление на соревнованиях любого уровня. Процесс подготовки боксеров высокого класса не должен сводиться лишь к физической подготовке и совершенствованию техники боя, а должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью. Состояние спортсменов, функционирующих в экстремальных условиях, может и должно управляться таким образом, чтобы они показывали высокие и стабильные результаты на ответственных соревнованиях.

Подлинная основа формирования личности боксера — это активные целенаправленные тренировки, включающие психологическую подготовку для совершенствования психических функций и обучения саморегуляции психоэмоционального состояния для повышения надежности психических механизмов.

Результаты активного самовоздействия у опытных боксеров и с помощью тренера у молодых спортсменов оказываются продуктивным только при учете законов психической деятельности, знания индивидуальных психологических особенностей, общей психологической подготовленности и психической готовности к выступлению на конкретном соревновании. Проведенный анализ литературы показал, что в боксе в основном используются методики направленные на определение моторных, вегетативных показателей и психических процессов

(скорость реакции, реакция на движущийся объект, внимание, память и т.д.) спортсмена.

Однако современная спортивная психология отмечает необходимость использования методик, которые в первую очередь учитывали бы специфику спортивной и соревновательной деятельности (уровень и направленность мотивации, уровень общей и специальной психологической подготовленности спортсмена, психологической готовности к конкретному соревнованию).

При этом очень важным является комплексное использование этих методик. Это позволило выдвинуть следующую гипотезу:

- использование методов психодиагностики, характеризующих личность и психическое состояние спортсмена, позволит более целенаправленно вносить необходимые коррективы в подготовку спортсмена к соревнованиям.

Объект данного исследования — психологическая подготовка группы сильнейших боксеров России.

Предмет данного исследования — методы специальной психологической подготовки спортсменов занимающихся боксом.

Цель данного исследования – определение эффективности методов, характеризующих личность и психическое состояние спортсмена для определения рекомендаций при подготовке спортсмена к выступлению в соревновании.

Задачи данного исследования:

- 1) определить эффективности методов психодиагностики для определения общей психологической подготовленности боксеров;
- 2) определить эффективность метода психодиагностики для определения психического состояния боксеров перед конкретными соревнованиями;
- 3) разработать рекомендаций по повышению эффективности управления психологической подготовкой спортсменов.

психологической подготовки спортсменов занимающихся боксом.

В данном исследовании участвовали члены сборной команды России и группы боксеров из молодежной сборной.



## ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ

В каком бы соревновании ни выступал боксер, он всегда встречается с соперниками, как и он заинтересованными в победе и активно добивающимися ее.

Психология соперничества, как и психология риска в спорте – еще мало изученные области. Вместе с тем именно соперничество и риск составляют важнейшие психологические условия спортивной деятельности.

Особенно ярко выражаются эмоции спортивного соперничества в условиях непосредственной борьбы, то есть в спортивных единоборствах, и в боксе в частности. В этих условиях активные наступательные эмоции направлены на конкретного, «физически осязаемого» противника, противодействие и сопротивление которого надо сломить, выдержать, побороть и победить. Реальные взаимоотношения двух встретившихся на ринге боксеров отражаются в особенностях переживания ими чувства соперничества. Во время встречи они непрерывно ощущают реальное противоборство и действуют как противники, для которых характерны интенсивные поступательные эмоции, индивидуально адресованные конкретному лицу – своему сопернику.

Каждый участник единоборства становится живым объектом атакующих действий противника. Вместе с тем атакуя или защищаясь, он является и субъектом активных действий, направленных непосредственно на то, чтобы сломить противодействие соперника (нанести нокаутирующий удар).

### 1.1 Монотонность и эмоциональность тренировок

Одна из важных задач, которую необходимо решить тренеру, особенно при работе с молодыми боксерами - это избежать монотонность тренировки. Здесь главные факторы - это удовлетворение в результате преодоления трудностей: Преодоление страха перед болевыми ощущениями, страха перед более именитыми соперниками, развитие реакции, увлечённость продвижением к поставленной цели, развитие выносливости и волевых качеств.

## 1.2. Психологические особенности технической подготовки

Динамическая, ритмическая и информационная структура движений у боксеров определяется особенностями их нервной системы и психики. Каждый мастер спорта, а тем более мастер международного класса должен найти индивидуальный стиль и технику боя, который бы обеспечил ему оптимальное использование психологических особенностей.

Индивидуальный стиль и техника боя предопределяется свойствами личности боксера, которые связаны с типом высшей нервной деятельности. Он зависит от личностных качеств спортсмена и его психики. Боксер, имеющий свой стиль ведения боя, эффективно преодолевает самые трудные и ключевые моменты любого, даже самого тяжелого боя.

### 1.2.1. Травмоопасность тренировок

В спортивных единоборствах (бокс, каратэ, борьба) особое место занимают специфические, психологические трудности, связанные с высокой травматичностью, болевыми ощущениями, нокаутами.

Говоря о травмоопасности тренировок нужно иметь в виду вероятность незначительных травм: небольших гематом, растяжение сухожилий, незначительных ушибов и ссадин, но иногда бывают и более серьезные травмы. Такие как расхождение кожного покрова в результате удара, сотрясение головного мозга разной степени в результате нокадаунов и нокаутов. Обеспечение безопасности - важнейшее требование к проведению тренировок. Боксер на ринге не должен думать о возможных травмах, он должен быть уверен в своих силах, иначе возникает дополнительная психическая напряженность.

Поэтому решение проблемы регуляции психического состояния, формирование максимальной психической готовности является актуальной проблемой в подготовке боксеров к выступлению в ответственных соревнованиях.

### 1.2.2. Борьба с ошибками

Чтобы избежать технических ошибок в технике и манере ведения боя, боксеру необходим постоянный контроль за движениями, а это требует:

- высокой концентрации внимания;
- напряжения памяти, причем в условиях больших физических нагрузок;
- преодоление комплексного утомления: физического, умственного, сенсорного и эмоционального.

### 1.3 Психологические особенности соревновательной деятельности

#### 1.3.1. Мотивационно-целевой компонент подготовки боксеров

В спорт, и в бокс в частности, приводят людей прямые мотивы: познание и преодоление трудностей, преодоление себя, общение с людьми близкими по духу. Приходят люди и с косвенные мотивы, для которых занятие спортом служит лишь средством показа своих амбиций, для демонстрации своего превосходства перед сверстниками, особенно в юношеском возрасте. Если косвенные мотивы не доминируют очень резко над прямыми мотивами, то в них нет ничего предосудительного. Если же они обладают в значительной степени, то поведение молодого спортсмена приобретает негативный характер. Значительное влияние на деятельность спортсмена оказывает мотивация и в первую очередь мотивация достижения успеха.

Наибольшей работоспособностью обладают спортсмены с ярко выраженной мотивацией на достижение успеха, так как у них преобладает чувство неудовлетворённости достигнутого.

Наибольшей психической выносливостью отличаются спортсмены с умеренным стремлением к успеху, сочетающимся с разумной осторожностью и при этом у них мало выражена тревожность - устойчивое качество психики. Им свойственна активность в преодолении трудностей, независимость, сочетающаяся с самоорганизованностью, самодисциплиной и требовательностью к себе.

У спортсмена с пониженной общей мотивацией достижения успеха и с выраженной неудовлетворенностью достигнутыми результатами наблюдается затруднение в саморегуляции из-за неравномерности тренировочных нагрузок и их динамики. Мотивация избегания неудач определяется страхом перед их по-

следствиями: падением социального престижа, снижением самооценки и возможными внешними побочными эффектами.

Мотивация достижения успеха обуславливается желательностью его последствий: поддержание наиболее высокой самооценки, приближение к сверхцели - к цели более высокого порядка, благоприятная оценка товарищей по сборной команде и тренера, а так же внешние побочные эффекты - материальные блага, контакты с сильнейшими боксерами.

### 1.3.2 Проявление тревожности в соревновательной деятельности

Важную роль в понимании того, как спортсмен будет выступать на ответственных соревнованиях, играет такое качество как тревожность. Проявление тревожности в различных ситуациях у спортсмена не одинаково. В одних соревнованиях или видов соревнований у спортсмена обнаруживается значительная тревожность, в других - обнаруживает спокойная уверенность. Личностная тревожность - ситуативно-устойчивые проявления тревожности, связанная с наличием у спортсмена соответствующей черты личности. Ситуативная тревожность — это ситуативно-изменчивые проявления тревожности – особенность личности.

Поведение высоко тревожного спортсмена на соревнованиях, когда он нацелен на достижение успеха, имеет следующие особенности:

- высоко тревожные спортсмены эмоционально острее реагируют на поражение;
- высоко тревожные спортсмены хуже, чем с невысокой тревожностью работают в стрессовых ситуациях;
- боязнь поражения у высоко тревожных спортсменов доминирует над стремлением к достижению успеха;
- у спортсменов с невысокой тревожностью мотивация достижения успеха превышает мотив поражения;
- спортсменов с невысокой тревожностью больше стимулирует неудача, а высоко тревожных - успех.

### 1.3.3. Роль эмоционального состояния боксеров в соревновательной деятельности

Часто спортивное соревнование связано с сильными эмоциональными переживаниями (волнением, тревогой, беспокойством, ожиданием, неуверенностью). Это проявляется в общей скованности движений, заторможенности реакции на внешние раздражители, сужение объема внимания, замедлении протекания психических процессов восприятия, мыслительных операций и выбора решений. В результате появляются ошибки при выборе спортивных задач.

Эмоции спортсмена - это особый класс объективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний в ходе соревновательной деятельности под влиянием общего состояния организма. Любое проявление активности сопровождается эмоциональными переживаниями.

Эмоции в спортивной деятельности спортсмена выполняют функцию оценки хода тренировочного процесса и его результатов - выступления на соревнованиях. Эмоции организуют, стимулируют и направляют тренировочный процесс. Для спортсмена эмоции выражают смысл соревновательной ситуации с точки зрения актуальной в момент старта потребности, имеющий значение для победы в ответственных соревнованиях.

Эмоции регулируют соревновательную деятельность спортсмена, влияя на нее в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания.

Эмоции перед боем могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями и воспринимаются спортсменом в качестве внутренних переживаний. Эмоции - это личные образования и характеризуют спортсмена психологически. Эмоции способны предвосхищать ситуацию, которая еще не наступила, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее ситуациях.

Например, поражение в предыдущих соревнованиях или же нокдаун.

По выполняемым функциям воздействия на организм эмоции делятся на стенические, активирующие организм и астенические, расслабляющие.

Психологическая и физиологическая характеристики эмоционального состояния спортсмена сопровождают друг друга и служат друг для друга объяснением, так как всякое эмоциональное состояние спортсмена сопровождается изменениями в организме. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы.

" Колокообразная " зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности видна на кривой, полученной экспериментальным путем Д.О. Хеббу (рис.1).



Рис.1. Зависимость успешной деятельности человека от силы его эмоционального возбуждения (по Д. О. Хеббу)

По данной кривой можно проследить зависимость эмоционального возбуждения спортсмена перед стартом и эффективности его выступления на данных соревнованиях. Для победы спортсмена на ответственных соревнованиях нежелательны слишком слабые и очень сильные эмоциональные возбуждения. У каждого спортсмена имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечива-

ющий максимальный эффект в тренировочном процессе и на соревнованиях. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения спортсмена зависит от его индивидуальности и самооценки.

"Стартовая апатия" - слишком слабая эмоциональная возбужденность боксера перед боем, а "стартовая лихорадка" – слишком сильная эмоциональная возбужденность дезорганизует и делает практически неуправляемым процесс боксирования.

#### 1.4. Управление психологической подготовкой спортсменов

Управлять психологической подготовкой спортсменов - это целенаправленно совершенствовать их психические функции, управляющие спортивной деятельностью и обучать саморегуляции психоэмоционального состояния для повышения надежности психических механизмов по специальной, индивидуальной программе. Чтобы составить такую программу тренеру необходимо знать сильные и слабые психологические качества спортсмена.

Спортсменам с повышенной тревожностью нужно уделять больше внимания в предсоревновательной подготовке и непосредственно на соревнованиях, необходимо составить индивидуальную для него программу, с соответствующими методами саморегуляции. Зная такие важные качества как уровень спортивной мотивации, степень психологической устойчивости и волевые качества спортсмена, тренер может планировать и осуществлять необходимые воздействия, управляя его психологической подготовкой в процессе тренировочных занятий. Тренер должен держать под контролем эмоции спортсмена, вовремя замечать и корректировать повышение или понижение эмоционального тонуса, создавать необходимую психологическую защиту и воспитывать в процессе тренировок эмоциональную устойчивость.

Тренер должен развивать все структурные компоненты психической готовности спортсмена, применяя методы и средства психологической подготовки, таким образом, чтобы его психорегуляторная система могла достаточно эффективно работать не только в обычных условиях тренировочного процесса, но и

эффективно работать в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

#### 1.4.1 Психологическая подготовленность спортсмена

В условиях повышенных требований и точности выполнения определенных двигательных или умственных операций, а так же при выполнении сложных спортивных упражнений человек, прежде всего, должен владеть собой.

Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств – самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека. Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями.

По О.А. Черниковой, важнейшее из них заключается в том, что человек может:

1. Преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным, то есть второсигнальным раздражителем, вызывает то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать.
2. Произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления.
3. Сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо, наблюдать какое – либо явление нужный период времени, выполнять двигательные действия даже при усталости).
4. Преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно усиливать или активизировать и напротив,



ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание и т.п.

Психологическая подготовленность спортсмена означает состояние, характеризующее способностью к успешной спортивной деятельности на основе соответствующего приспособления мотивационных, интеллектуальных, эмоционально-волевых, психомоторных и других сторон психики и развития положительного функционального состояния.

Особое значение при этом имеют:

- мотивация к интенсивным тренировкам, мотивация на достижение успеха в соревнованиях;
- уверенность в успешной спортивной деятельности, связанная с достаточной специальной технической, тактической и физической подготовленностью;
- положительным опытом выступления на предыдущих соревнованиях;
- адаптация к вероятным условиям соревнований;
- оптимальный уровень развития психических и психомоторных процессов;
- уровень волевых качеств;
- эмоциональная устойчивость;
- готовность действовать в неожиданно сложных, экстремальных условиях;
- оптимальное функциональное состояние, самочувствие и настроение.

Если психологическая подготовленность спортсмена имеет не очень высокий или средний уровень, то это говорит о недостаточной эффективности имеющихся у него системы психологического регулирования спортивной деятельности и о не высокой надежности её функционирования в стрессовых ситуациях.

В структуре психологической готовности такого спортсмена может быть нарушена взаимосвязь между основными ее компонентами и несогласованность в их взаимодействии. Это существенно снижает способность спортсмена полностью реализовать свои функциональные и двигательные способности и возможности.

Чтобы спортсмен мог стабильно выступать на соревнования с высокими результатами тренеру необходимо систематически целенаправленно работать над формированием структуры психологической готовности спортсмена и повышению ее уровня.

#### 1.4.2. Психологическое состояние спортсмена в процессе подготовки и выступления в соревновании

Спортсмен долго и упорно тренировался. Он сумел проявить свой спортивный характер в процессе подготовки к соревнованиям. А как он проявит себя на них, определяется второй частью спортивного характера – его отношением к соревновательной ситуации. Отсутствие гармонии этих двух частей характера – явление в спорте далеко не редкое. У каждого тренера найдется немало примеров, когда образцовый на тренировке спортсмен, еще вчера демонстрирующий высокую подготовленность, сегодня в соревнованиях остался в аутсайдерах.

Неопределенность итогов значимого выступления является одним из главных факторов, вызывающих предстартовое напряжение и перенапряжение. Естественно, спортсмен хочет выступить как можно лучше. Это желание и двигатель, и тормоз одновременно. Спорт требует от спортсмена полной отдачи всех сил спортивной борьбе. Но это еще не решает вопроса полностью. Вряд ли кто станет экономить силы в выступлении, к которому готовился год. Однако один раскрывает все свои возможности и даже превышает их, а другой не может показать свои ординарные результаты. Один сумел противостоять неблагоприятным факторам спортивной ситуации и даже использовать их для небывалого скачка своих результатов, другой же оказался жертвой чрезмерного предсоревновательного напряжения.

В этих случаях вполне уместно говорить о психологической защите спортсмена. Одному она дана природой. Спортивная борьба активизирует и мобилизует его. Все в организме и поведении спортсмена настраивается на полную отдачу сил в спортивной борьбе до полной победы. Другой же, несомненно, не менее первого желает добиться славы и в тоже время как бы боится ее. Страх неудачи

подавляет спортсмена. В конце концов, стремление к успеху у него оказывается слабее установки избежать неудачи.

В спорте мобилизацией принято называть процесс, во время которого организм приводится в состояние, обеспечивающее наиболее успешное выполнение поставленной задачи. Другими словами, состояние мобилизации – это состояние оптимальной активности организма, необходимое для наиболее успешного и рационального выполнения предстоящей работы.

Иногда эта активность может быть предельной, а иногда весьма умеренной. Следовательно, сущность мобилизации – достижение такого уровня активности, который бы соответствовал совершаемому делу. Если активность окажется больше, чем требуется, произойдет чрезмерная, ненужная трата энергии и деятельность будет протекать излишне напряженно. В противном случае, если уровень активности будет недостаточным, дело так же, естественно пострадает. Чтобы реализовать в полной мере мышечную и функциональную подготовленность в условиях соревнований, более того, обеспечить вскрытие резервных возможностей, спортсмена необходимо психологически готовить к этим напряженным условиям деятельности. Без такой подготовки накопленное в течение многих месяцев тренировок может быть растеряно в последние минуты перед стартом.

Возможность самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими имеет важное значение. В спорте это умение является одним из решающих факторов в достижении высоких результатов. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а так же повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности. С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы, повышать действенность мотивов и установок. Это важно для развития боеспособности и твердости духа на тренировочном этапе, когда нельзя ожидать немедленного результата, в ситуациях, субъек-

тивно воспринимаемых как рискованные или опасные, а так же при мобилизации работоспособности в условиях финала и финишного старта.

#### 1.4.3. Специфика психологической подготовки спортсменов в боксе

Психологическая подготовка боксеров складывается из четырех видов:

- общая психологическая подготовка;
- психобиомеханическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- психопрофилактическая подготовка

#### ПСИХОБИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психобиомеханическая подготовка боксера - это совершенствование его психических функций, управляющих техникой боя за счет психофизических нагрузок на тренировочных занятиях.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Специальная психологическая подготовка боксера к соревнованиям - это создание у него боевой готовности к определённому сроку.

Этот вид психологической подготовки спортсмена должен начинаться в подготовительном периоде. Боксерам необходимо тренировать:

- устойчивость к нагрузкам;
- внимание;
- оперативное мышление;
- память;
- чувство темпа;
- чувство времени и пространства.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям должна носить конкретный характер в зависимости от особенностей соревнования и индивидуальности боксера.

Зачастую спортсмены считают, что главное в психологической подготовке к соревнованиям - это умение правильно настроиться на разминке перед боем. Но

предстартовая подготовка - это лишь крыша дома, который в начале нужно построить, заложив фундамент. Если психические качества не тренировать совместно с физическими качествами и техническими приёмами, то перед соревнованиями и настраивать будет нечего.

## ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ

Волевая подготовка боксеров занимает особое место в психологической подготовке. Работа большой мощности на ринге, от трех до пяти боев за одни соревнования в психологическом отношении требует от боксера предельной концентрации волевых усилий. Воспитание волевых качеств в отрыве от общего психологического развития невозможно, иначе у боксера вместо воли и настойчивости могут развиваться антиподы : упрямство и ригидность.

Развития волевых качеств зависит от развития мышления спортсмена, от его способности правильно оценивать ситуацию и свои возможности. Это сказывается на формировании необходимых в боксе качеств: решительности, настойчивости и самостоятельности.

## ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психопрофилактическая подготовка боксеров - это обучение саморегуляции психоэмоционального состояния с целью повышения надежности психических регуляторов.

Саморегуляция - это не частный метод, это многосторонняя программа реализации эмоциональных, волевых и физических резервов спортсмена.

а) Боксеры чаще всего используют метод саморегуляции посредством притока нервной импульсации, так как он предотвращает возможность психического перенапряжения.

б) Аутогенная тренировка - это профилактическое ограждение психики спортсмена от стрессов и срывов в виде эмоционально-разгрузочных процедур.

#### 1.4.4. Психодиагностика как средство управления

Психодиагностическая информация может оказать тренеру большую помощь при организации тренировочных занятий и в обеспечении индивидуального подхода к спортсмену.

Сведения о типологических чертах спортсмена может тренеру создать индивидуальный стиль деятельности. Помимо специфических психологических способностей спортсмена к занятиям спортом, диагностика даёт информацию об уровне развития его волевых и эмоциональных качеств, а также позволяет определить его личностные особенности, влияющие на успешность выступления спортсмена.

Психические состояния - наиболее подвижный элемент психологии спортсмена, поэтому психодиагностика может прогнозировать его соревновательную надежность, результат его выступления в экстремальных условиях, что позволяет вносить коррективы в его предсоревновательную подготовку.

Выводы: Управление психологической подготовкой спортсменов чрезвычайно актуально при подготовке их к соревнованиям.

Для управления психологической подготовкой спортсмена тренеру необходимо безошибочно оценить его психологическую готовность и его психологическое состояние перед соревнованиями. Тренер, внимательно изучая долгие годы личность спортсмена в различных условиях жизни и спортивной деятельности сможет определить некоторые показатели. Познать эти показатели необходимо своевременно, и ошибки в их оценке недопустимы.

Проведенный анализ литературы показал, что в боксе в основном используются методики направленные на определение моторных, вегетативных показателей и психических процессов (скорость реакции, реакция на движущийся объект, внимание, память и т.д.) спортсмена.

Однако современная спортивная психология отмечает необходимость использования методик, которые в первую очередь учитывали бы специфику спортивной и соревновательной деятельности (уровень и направленность мотивации,

уровень общей и специальной психологической подготовленности спортсмена, психологической готовности к конкретному соревнованию).

При этом очень важным является комплексное использование этих методик. Это позволило выдвинуть следующую гипотезу:

- использование методов психодиагностики, характеризующих личность и психическое состояние спортсмена, позволит более целенаправленно вносить необходимые коррективы в подготовку спортсмена к соревнованиям.

Цель данного исследования – определение эффективности методов, характеризующих личность и психическое состояние спортсмена для определения рекомендаций при подготовке спортсмена к выступлению в соревновании.

Задачи данного исследования:

- 1) определение эффективности методов психодиагностики для определения общей психологической подготовленности боксеров;
- 2) определения эффективности методов психодиагностики для определения психического состояния боксеров перед конкретным соревнованием;
- 3) разработка рекомендаций по повышению эффективности управления психологической подготовкой спортсменов.

Объект данного исследования — психологическая подготовленность боксеров Олимпийской сборной команды России.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Личностные методики

#### 2.1.1. Методика КС – 2/4

Данное исследование преследовало цель - осуществить психологический контроль для индивидуализации всего процесса подготовки боксеров, управления этим процессом с учетом особенностей личности, стиля деятельности психофункционального состояния.

Поскольку в психодиагностике личностный опросник Р. Кеттелла для обследования спортсменов применяется редко из-за сложности интерпретации, то в данном исследовании использовалась методика КС-2/4, разработанная Е.А.Калининым и М.Н. Нилолец. Это специализированный метод обследования спортсменов в различных видах спорта. Он достаточно прост, надёжен и основан на системе заранее продуманных, тщательно отобранных вопросов и заданий.

Исследование по методике КС-2/4 проводилось на Чемпионате России с 12 сильнейшими боксерами. Первая часть методики - это опросник, содержащий 187 вопросов. Она направлена на изучение индивидуальных особенностей спортсменов и черт их личности. Ответы спортсменов заносились в прилагаемый к опроснику бланк ответов. При компьютерной обработке не анализировалось содержание каждого конкретного ответа. Все данные подверглись автоматизированной обработке для получения обобщенных интегральных психологических показателей.

Вторая часть методики состоит из 4 четырёх заданий.

Задание № 1. В нижней левой части, выданного боксерам бланка расположены четыре линейные шкалы для самооценки текущего состояния испытуемого боксера: желание соревноваться, желание тренироваться, психологической свежести, способности к регуляции. Все шкалы имеют одинаковые положительные (+10 баллов) и отрицательные (-10 баллов) плюса с серединой, равной " 0 ". В каждой шкале середина характеризует состояние боксера примерно за



две недели до соревнований. Спортсмены оценивали происшедшие за этот период изменения в своём состоянии по каждой шкале в отдельности, отмечая "Х" степень улучшения (справа от "О") или ухудшения (слева от "О") своего состояния во время соревнования относительно состояния в прошлом.

Задание № 2. Боксер из таблицы 4-х пар фигур выбирал понравившуюся ему фигуру и записывал её номер в нижней части правой части бланка ответов. Затем из остальных фигур он выбирал следующую понравившуюся фигуру и записывал её номер. Боксер последовательно проделывал то же самое с остальными фигурами, пока номера всех восьми фигур не были записаны в первой строке. Затем процедура повторяется еще раз.

Задание № 3. Из таблицы 6-и пар фигур спортсмен выбирал в каждой паре понравившуюся фигуру и в правой части бланка ответов зачеркивал "Х" номер этой фигуры.

Данная методика позволяет определить психическую готовность спортсмена к деятельности в условиях тренировок и соревнований, модельные и интегральные показатели психической готовности наиболее эффективные методы и средства психологического управления их подготовки.

Дополнительно было проведено обследование боксеров шестью цветовыми парами - квадратами из основных цветов: красным, синим, зеленым и желтым. Испытуемый спортсмен выбирал из каждой пары более предпочтительный цвет.

Использование дополнительного задания - парного соотношения основных цветов необходимо для определения реакции испытуемого боксера на цвет, включающей в себя "отношенческий", личный контекст. Постоянное сочетание определённых цветов типовыми жизненными ситуациями по законам высшей нервной деятельности приводит к ассоциированию цвета, как элемента жизненной ситуации психофизиологического состояния, энергомобилизованности, поведения, стимулируемого соревновательной ситуацией. При наличии таких ассоциаций доминирование в поле зрения, какого - либо цвета неизбежно вос-

принимается нервной системой как сигнал определённой жизненной ситуации и вызывает психофизиологические перестройки, подготавливающие организм к столкновению с этой ситуацией.

М. Люшер назвал ассоциативный сигнальный смысл цвета - структурой цвета. Цвет субъективно оценивается приятным испытуемым, если сигнальное значение цвета совпадает с возможностями и ведущими установками его организма. Если его рефлекторное влияние противоречит возможностям и установке, то он становится неприятным.

Следовательно, в реакции на цвет интегрируются две переменных: относительно устойчивое, индивидуальное воздействие цвета на организм и степень готовности организма к восприятию данного воздействия. Поэтому отношение испытуемого боксера к цвету - это отношение к рефлекторному влиянию данного цвета на организм. В парном соотношении ведущих цветов выявляется борьба противоположных стремлений испытуемого спортсмена, так как каждая потребность обусловлена двойным противоречивым расположением.

Основные потребности и тенденции таковы:

- . \* синий цвет - потребность в глубокой привязанности, тенденция к достижению внешней защиты, к эмоциональному комфорту;
- \* зелёный цвет — потребность в отстаивании собственной позиции, оборонительность, агрессивность защитного характера;
- \* красный цвет - потребность в достижении, обладании, власти, тенденция наступательной агрессивности, целенаправленности и высокой поисковой активности;
- \* желтый цвет - потребность в социальной активности, движении, эмоциональной вовлеченности и общении.

2.1.2. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов Ю.Я. Киселева  
и Ю.Д. Куликова.

Важным рычагом управления спортивной деятельностью спортсмена высокой квалификации является контроль за направленностью его мотивации и последующей её коррекции. Диагностика и коррекция мотивации - одна из главных составляющих системы психологического обеспечения подготовки боксеров.

Для разработки данной диагностической методики определения уровня мотиваций использовались представления о главных мотивационных детерминантах в спортивной деятельности. К этим детерминантам относятся:

- привлекательность успеха или избегание неудач;
- личностный стандарт спортсмена или уровень его притязаний;
- предпочтительный тип указанной атрибуции относительно способностей и усилий.

Методика оценки мотивации, применённая в данном исследовании, в Ленинградском НИИФК, для выявления скрытой мотивации спортсменов высокой квалификации, опирается на теоретические представления о сущности процесса мотивации.

Опросник позволяет оценить выраженность мотивации личностных детерминант, следовательно, и потребностно - мотивационный потенциал спортсмена в боксе. Опросник содержит вопросы, ответы на которые фиксируются в оценочных шкалах типа "градусник", дающих возможность получить количественные характеристики соответствующего мотивационного параметра.

Большинство шкал опросника, помимо количественной оценки различных мотивационных параметров несут в себе информацию для конкретизации психолого-педагогических воздействий на боксера.

Шкала № 1 отражает промежуточную - корректирующую частную самооценку испытуемого боксера.

Шкала № 2 отражает прогностическую частную самооценку испытуемого боксера.

Шкала № 3 характеризует тип визуальной атрибуции относительно собственных способностей.

Шкала № 4 и № 7 оценивают силу мотиваций занятий боксом.

Шкала № 5 отражает оценку субъективной вероятности спортивных достижений, шкала № 6 отражает уровень притязаний, шкала № 8 отражает привлекательность последствий успеха на ответственных и международных соревнованиях.

Шкала № 9 отражает избегание неудач и срывов, шкала № 10 отражает преимущественную ориентацию спортсмена на достижение успеха или избегание неудач на ответственных международных соревнованиях.

Шкала № 11 отражает условия реализации ведущих мотивов или условия приближения к "сверхцели".

Спортсменам в первый день соревнований был роздан психологический опросник и проведен инструктаж, как необходимо использовать линейную шкалу при ответах. Им было объяснено, что на каждой линии надо отметить крестиком то место на шкале, которое наиболее точно отражает точку зрения на данный вопрос. Что важно при ответе помнить: крайняя левая точка шкалы означает наименьшую количественную оценку, а крайняя правая точка - наибольшую, что спортсмены, отвечая на вопросы, могут отмечать любую точку на шкале между крайними, включая и их самих.

### 2.1.3. Диагностика психических состояний спортсменов

Данное исследование проводилось по следующим методикам:

- методика САН;
- шкала самооценки тревоги Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
- шкала ОПС.

Использование данных методик для тестирования боксеров, представляет возможным оценить его психологическую готовность к данным соревнованиям.

По данным методикам исследование проводилось дважды:

- на Кубке Мира несколько сильнейших боксеров России: Казаков С. (весовая категория до 48 кг),

Малетин А.(весовая категория до 60 кг), Макаренко Е. (весовая категория до 81 кг), Лезин А. (весовая категория свыше 91 кг), Гайсин Д. (весовая категория до 54 кг).

- на Чемпионате России группы спортсменов МС и группы спортсменов из молодежной сборной команды.

#### 2.1.4. Методика САН

Как и для любого вида спорта, для бокса ценным является изучение взаимосвязи эмоциональной реакции спортсмена и эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В данном исследовании для измерения эмоционального состояния боксеров в период интенсивной физической и психической нагрузки, в данном случае на ответственных соревнованиях использовалась методика САН, разработанная сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии.

Методика САН предназначена для оценки эмоционального состояния спортсменов путём исследования ответов опосредованно отражающих это состояние. Каждая буква в названии анкеты обозначает определённое состояние обследуемого спортсмена в период соревновательной деятельности: А — активность, С — самочувствие, Н - настроение. Приведенные в анкете пары составляют в сумме оценку каждого состояния обследуемого спортсмена.

Метод оценивания заключается в том, что испытуемого просят соотнести свое состояние с рядом признаков. Степень выраженности каждого признака устанавливается по семи ступенчатой шкале, и таким образом результаты квалифицируются.

Между парами слов расположены цифры 3-2-1-0-1-2-3, а задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Положительные и отрицательные характеристики расположены как с правой, так и с левой стороны карты, что позволяет уменьшить возможность преднамеренного искажения результатов исследования. Подчеркивание всех клеток в

одном и том же вертикальном столбце является основанием для отбрасывания карты.

При анализе функционального состояния испытуемого возможно использование не только абсолютных величин оценок самочувствия, активности и настроения, но и их соотношения. Так, например, у отдохнувшего человека все три категории оцениваются близкими цифрами; по мере нарастания усталости происходит увеличение разницы между средними оценками самочувствия, активности и нарастания за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Данные тестирования позволяют диагностировать «утренний» либо «вечерний» тип работоспособности.

Каждому боксеру в первый день соревнований были розданы анкеты, и был проведен инструктаж. Им предлагалось проверить своё состояние перед боем, поставив на шкале - клетках центра знак " X " между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для них в момент тестирования.

Шкала Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина - это точный и корректный метод измерения ситуативной реактивной тревожности спортсменов во время соревнований. Шкала Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина адаптирована и стандартизирована в ЛНИИФКе.

Перечень суждений данной шкалы составлен для спортсменов разных видов спорта, в неё входят ситуации, представляющие интерес и для тренеров в боксе. Состояние тревожности как эмоциональная стрессовая реакция возникает и у боксеров в условиях ответственного соревнования. Данный опросник состоит из двух подшкал: измерение тревожности как свойства личности и эмоционального состояния и включает 20 вопросов.

Исследование по данной шкале проводилось на Кубке Мира с 5 боксерами, членами Олимпийской сборной команды по боксу и на Чемпионате России с 12 боксерами.

При тестировании непосредственно в первый день соревнований боксерам был выдан опросник и проведён инструктаж. Спортсменам было предложено внимательно прочитать каждое суждение и зачеркнуть соответствующую цифру справа в зависимости от того, как он себя чувствует в момент обследования. Было предложено долго не задумываться над ответами, поскольку в опроснике нет правильных или неправильных ответов.

#### 2.1.5 Шкала ОПС – отношение к предстоящему соревнованию

Шкала "отношение к предстоящему соревнованию" - ОПС разработана в ЛНИИФКе Ю.Л. Ханиным в 1977 году и предназначена для оперативной диагностики отношения спортсменов к предстоящим соревнованиям в различных видах спорта.

Она состоит из 28 вопросов, по 7 суждений на каждый компонент: показатель уверенности - Ув.—" смогу ли я ? "; восприятие возможности соперников Св.—" могут ли соперники ? "; показатель желания участвовать и значимость соревнований Зн. - "хочу ли я?"; субъективное восприятие возможности спортсмена другими людьми Др. - "могу ли я с точки зрения других людей: тренера, товарищей по команде, зрителей?".Итоговый индекс представляет сумму всех компонентов. Положительные суждения по всем компонентам чередуются с отрицательными, чтобы избежать формирования нежелательной установки у спортсмена при опросе.

Каждому спортсмену был выдан опросник ОПС и протокол регистрации своих ответов.

Шкала ОПС обычно применяется в сочетании со шкалой реактивной тревоги Ч. Д.Спилбергера и Ю. Л. Ханина, так как тренер в этом случае может контролировать как отношения к предстоящему соревнованию, так и уровень предсоревновательной тревожности.

### ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ КАК СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ.

Задача индивидуального психологического контроля психологической подготовки спортсмена заключается в том, чтобы найти пути оптимизации деятельности спортсмена в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Для этого нужны знания о строении регуляторной системы компонентов регуляции, о соотношении этих компонентов и их функционально-динамической структуре.

Поэтому оценка эффективности нервно-психического регулирования спортивной деятельности спортсмена служит основой для решения многих вопросов подготовки. В частности, она способствует оптимизации всей системы управления подготовкой спортсмена на основе учета индивидуальных особенностей его психорегуляторной структуры.

#### 3.1. Использование методики КС – 2/4 для определения психологической подготовленности спортсменов в боксе

Методика КС-2/4 это компьютерная система, базирующаяся на концепции индивидуального психологического контроля и психологической готовности спортсмена в условия тренировочных занятий и в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Сущность данной концепции заключается в объединении в единую систему трех неразрывно связанных аспектов психологического контроля: получение первичных психологических данных их теоретическая интерпретация и практического применения в целях управления подготовкой спортсменов.

В качестве основных объектов психологического контроля выступают три формы психологической готовности спортсменов, соответствующие требованиям спортивной деятельности: общая, базовая готовность к спортивной деятельности, текущая готовность к психофизическим нагрузкам во время учебно-



тренировочного процесса, готовность к эффективным действиям в конкретных соревнованиях.

Психическая готовность спортсмена к действиям в экстремальных условиях соревновательной деятельности рассматривается как эффективность функционирования системы психической регуляции спортивной деятельности, включающей в себя пять структурных компонентов: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой, коррекционно-исполнительный и функционально-энергетический.

Выделенные структурные компоненты психической готовности спортсмена выполняют соответственно: побуждающую, направляющую, организационную, исполняющую и энергизирующую деятельность функций.

Унифицированный анализ психического статуса спортсмена может проводиться на различных этапах подготовки. Он выявляет структурные и содержательные дефекты психической готовности спортсмена, служит основой для определения и использования целенаправленных воздействий на отдельные её структурные компоненты путём соответствующей организации условий спортивной деятельности спортсмена.

На основе данных теоретических положений, подтверждающих экспериментальными исследованиями, выделены модельные и интегральные показатели психической готовности спортсменов.

На основе анализа результатов оценки компонентов готовности, типов готовности и способности реализации своих возможностей, обследованных по данной методике, спортсменов было выделено две группы.

В первую группу (Таблица 1) вошли боксеры – заслуженные мастера спорта и мастера спорта международного класса. А во вторую группу вошли мастера спорта и кандидаты в мастера спорта. Важным при этом было, что основные компоненты готовности не имели значительных различий.

У первой группы обследованных спортсменов наблюдается достаточная согласованность действий основных механизмов психорегуляторной системы. Пси-

психологическая готовность и синхронизация деятельности её компонентов должно способствовать успешной спортивной деятельности данной группы спортсменов.

У спортсменов второй группы можно отметить недостаточную эффективность психологического регулирования спортивной деятельности. В структуре психической готовности данной группы спортсменов наблюдается значительное нарушение взаимосвязей между компонентами готовности и несогласованность в их взаимодействии, что является негативным фактором при выступлении спортсменов на соревнованиях.

У спортсменов данной группы не высокая надёжность функционирования системы психического регулирования в экстремальных условиях соревновательной деятельности и они не могут полностью реализовать свои функциональные и двигательные возможности.

Выводы:

а) В работе со спортсменами первой группы необходимо учитывать индивидуальные особенности структуры их психической готовности и в первую очередь использовать наиболее сильные их стороны и на основе полученных данных внести необходимые коррективы в процесс психологической подготовки.

Целесообразно контролировать изменение общего уровня и структуры их психической подготовленности перед ответственными соревнованиями.

б) Со спортсменами второй группы необходимо проведение систематической целенаправленной работы по формированию структуры психической подготовленности и повышению её уровня. При этом стратегически важным является первоначальное повышение уровня наиболее выраженных компонентов готовности, выявленных при исследовании. Это позволит сформировать у них достаточно сильные компенсаторные механизмы психического саморегулирования состояния и поведения в целом. Затем, опираясь на сильные стороны, следует приступить к формированию и актуализации наименее выраженных у них компонентов готовности.

Спортсменам данной группы необходим постоянный контроль динамики психической подготовленности.

Пример 1. (группа № 1).

Малетин А. – ЗМС по боксу, чемпион Мира, участник Олимпийских Игр.

Характеристика: Психическая готовность спортсмена выше средней; большинство структурных компонентов готовности выражено достаточно сильно, их показатели находятся преимущественно в пределах зоны, характеризующей высокий уровень общей и специальной психологической подготовленности. Это говорит о вполне удовлетворительном функционировании психорегуляторной системы спортсмена, о достаточной согласованности действия её основных механизмов. Однако общая эффективность и надежность функционирования целостной системы психического регулирования деятельности спортсмена снижается из-за недостаточной выраженности коррекционно-исполнительного компонента (стиль поведения и исполнения действий), коррекция поведения - 4,9 , самодисциплина - 6,0. Недостаточный самоконтроль двигательных действий может помешать спортсмену, в полной мере реализовать свои функциональные и двигательные возможности в стрессовой, соревновательной ситуации.

Рекомендации: В работе со спортсменом необходимо учитывать имеющиеся недостатки в структуре его психологической готовности. Для совершенствования способности к самоконтролю двигательных действий спортсмену необходимо использовать приёмы, основанные на принципе обратной связи: анализ самоотчетов о проведенном бое, использование видеозаписей Спортсмен должен отрабатывать технические приёмы боя.

Гайсин Д., (группа №1) – МСМК, финалист Кубка Европы, серебряный призер Олимпийских Игр среди военнослужащих , чемпион Кубка Мира.

Характеристика: Психологическая готовность спортсмена средняя, все структурные компоненты выражены недостаточно сильно их показатели примерно равнозначны и находятся в средней зоне. Это говорит о том, что у спортсмена

отсутствует какое-либо ведущее психологическое качество или свойство, выполняющее компенсаторную роль в системе психологического саморегулирования его спортивной деятельности. Общая эффективность и надежность функционирования целостной системы психического регулирования спортивной деятельности спортсмена снижается из-за недостаточной выраженности эмоционально-волевого компонента (устойчивость в стрессовых ситуациях) эмоциональная устойчивость - 3,9, мобилизация в стрессе -5,9, коррекционно-исполнительном (стиль поведения и исполнения действий) самодисциплина - 4,2, коррекция поведения - 7,1, функционально-энергетического (текущее состояние, работоспособность) психологическая выносливость -3,9 психологическая работоспособность - 8,3

Такая психорегуляторная система способна достаточно эффективно функционировать в привычных для спортсмена условиях тренировок и соревнований, но надежность функционирования в новых или экстремальных условиях соревновательной деятельности недостаточно высока.

Рекомендации: Необходима специальная организация тренировочных занятий создание условий деятельности спортсмена для большей актуализации всех компонентов психической готовности, но в первую очередь целесообразно провести работу по формированию эмоционально-волевого компонента. Такая работа должна обязательно включать в себя: моделирование экстремальных условий, тренировку способности к риску, овладение приемами саморегуляции отрицательных эмоциональных состояний: аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировкой; побуждение спортсмена к большей волевой и интеллектуально-творческой активности.

Желательно проводить систематический контроль динамики психологической подготовленности спортсмена.

Лезин А., (группа №1) – ЗМС, чемпион Мира, участник Олимпийских Игр.

Характеристика: Психологическая готовность спортсмена пониженная, большинство структурных компонентов готовности выражено слабо или недоста-

точно сильно, общая готовность спортсмена - 1,0, соревновательная готовность -4,1. Это говорит о существенном затруднении процесса психической саморегуляции у спортсмена, приводящем к излишней напряженности и чрезмерным энергозатратам на соревнованиях. У спортсмена отмечается рассогласование во взаимодействии основных структур компонентов психической готовности и нарушение их взаимосвязи. Это не позволяет спортсмену полностью реализовать функциональные и двигательные возможности.

Рекомендации: Спортсмен нуждается в проведении специальной целенаправленной работы по формированию оптимальной структуры психической готовности и повышению уровня. Такую работу необходимо проводить с учетом полученной конкретной структуры его готовности. В первую очередь следует направить усилия на повышение уровня наиболее выраженных компонентов (мотивационно-целевого- 4,9, информационно-оценочного - 5,2) с целью быстрого формирования необходимых для эффективного регулирования деятельности компенсаторных психологических механизмов. Затем нужно приступить к повышению уровня слабо выраженных компонентов психической подготовленности спортсмена. При этом необходимо создать такие условия деятельности, в которых спортсмен будет вынужден проявлять необходимые психологические качества и свойства для формирования структуры готовности спортсмена необходимо стимулировать к постоянному волевому самовоспитанию и самосовершенствованию. Тренер должен помочь ему разнообразить программу самовоспитания, направленную на преодоление недостатков. Необходим постоянный контроль динамики психической подготовленности спортсмена.

### 3.2. Исследование мотивационного потенциала личности боксеров различной квалификации

#### 3.2.1. Обследование боксеров МСМК и ЗМС

Данное исследование проводилось на Кубке Мира. Оценки по шкалам опросника сведены в таблицу № 3. По оценкам проведен анализ сформированности мотивационного потенциала боксеров и сделаны выводы:

а) Лезин А.: занижена оценка собственных способностей, низкая мотивация занятием боксом, низкая ориентация на успех в данных соревнованиях. Это говорит о том, что спортсмен в настоящее время увлечен другим делом.

б) Малетин А.: спортсмену свойственно стремление к избеганию неудач, он боится оказаться неудовлетворенным после выступления на данных соревнованиях и падения социального престижа.

в) Макаренко Е.: сила мотивов занятием боксом при оценке по шкалам 4и 7 заниженная, средняя ориентация на успех, а оценка уровня притязаний средняя, это свидетельствует о недостаточном уровне притязаний спортсмена.

Рекомендации: Спортсмену необходимо правильно ставить задачи перед ответственными соревнованиями, конкретизация перспективных, этапных и ситуативных целей с учетом их адекватности его возможностям, формулирование целевой установки в категорической форме. Необходимо воздействовать на самосознание спортсмена для повышения значимости достижения успеха. Предъявление все более сложных заданий. Спортсмену необходимо эмоциональное поощрение и одобрение при победах на ответственных соревнованиях, своевременное и правильное материальное поощрение, уважительное отношение к его личности.

г) Гайсин Д.: занижена ориентация на успех в данном соревновании, то есть, не уверен, что займет первое место. У этого спортсмена к данным соревнованиям сформирован оптимальный мотивационный потенциал.

Таблица 3

Оценка мотивационного потенциала личности спортсменов МСМК и ЗМС.

Ф.И.О	Промежуточная частная самооценка	Прогностическая частная самооценка	Тип казуальной атрибуции	относительная сила мотивации к занятиям боксом	Оценка субъективной вероятности спортивных притязаний	Уровень притязаний	Сила мотивации к занятиям боксом	Привлекательность последствий успеха	Избегание неудач	Ориентация на достижение успеха	Условия приближения к "сверхцели"
№ шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лезин А.	10	10	7,0	5,0	9,0	9,0	6,9	9,3	1,4	5	9,2
Малетин А.	9,9	9,9	10	7,0	9,0	9,1	9,0	8,5	7	10	8,0
Макаренко Е.	8,5	7,5	10,5	6,5	10,5	6,2	5,5	9,0	3,1	5,5	8,0
Гайсин Д.	8	8	9	11	11	9,3	8,0	9,5	2,2	6,2	8,0
Казаков С.	5,5	9,0	7,0	2,0	9,0	6,1	3,3	6,8	3,2	7,0	7,3

д) Казаков С.: занижена самооценка, слабая мотивация к занятиям боксом, занижен уровень притязаний, занижена ориентация на успех в данных соревнованиях. Это говорит о том, что спортсмен не уверен в себе и своих способностях. Заниженный уровень притязаний свидетельствует о привлекательности для спортсмена более легких задач. Низкая мотивация к занятиям боксом говорит о том, что спортсмен в настоящее время увлечен другим делом



### 3.2.2. Обследование боксеров КМС и МС

Данное исследование проводилось на Чемпионате России. Оценки по шкалам опросника сведены в таблицу 4.

Таблица 4

Оценка мотивационного потенциала личности боксеров КМС и МС

Ф.И.О	Промежуточная мотивационная прогностическая	Прогностическая мотивационная	Тип казуальной атрибуции	относи- тельная Сила мотивации к	Оценка субъектив- ной вероятности спортивных дости- жений	Уровень притязаний	Сила мотивации к достижениям боксера	Привлекательность мотивационной цели	Избегание неудач	Ориентация на до- стижения	Условия приложе-
№ шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Игнатьев Иван 17 лет	6,5	6,5	8,5	4,5	7,5	7,9	8,5	8,0	7,1	2,5	7,8
Черныш Алексей 18 лет	3,5	8,5	7,5	5,5	7,5	5,1	7,5	6,8	6,2	8,5	5,1
Храчев Юрий 17 лет	4,5	9,5	10,5	2,5	7,5	6,8	11,0	7,5	3,5	6,0	5,2
Зубок Виктор 18 лет	6,5	10,5	10,5	3,5	10,5	8,5	8,5	9,3	9,3	1,5	8,2
Ардышев Евгений 17 лет	10,0	10,0	11,0	8,0	10,0	10, 7	11,0	8,3	3,6	10,0	8,2

По оценкам проведен анализ сформированности мотивационного потенциала молодых боксеров, имеющих небогатый опыт в выступлениях на ответственных соревнованиях и сделаны выводы:

- а) Игнатьев И.: низкая мотивация к занятиям боксом.
- б) Черныш А.: низкая промежуточная частная самооценка.
- в) Храчев Ю.: низкая промежуточная частная самооценка, низкая сила мотива занятия боксом.
- г) Зубок В.: низкая сила мотива занятий боксом.
- д) Ардышев Е.: у боксера сформирован оптимальный мотивационный потенциал.

Данная методика позволяет дать следующие рекомендации тренерам. Данное исследование показало, что сила мотивации занятием боксом практически у всех спортсменов низка, но при этом высокая оценка привлекательности успеха на данных соревнованиях.

Данным спортсменам необходимо создать условия, для проявления творческой активности, способствующие поддержанию интереса к процессу подготовки не только к соревнованиям международного класса, но и к Кубкам и Чемпионатам России. Спортсменам необходимо эмоциональное поощрение, своевременное и правильное использование материальных поощрений, уважительное отношение к его личности.

Уверенность, что в результате стабильных побед на Чемпионатах России, он сможет попасть в сборную команду для выступления на международных соревнованиях, что для них представляется невозможным в данное время. Тренерам, чтобы не потерять талантливых спортсменов, необходимо внести коррективы в подготовку боксеров.

Общие выводы:

Тренерам необходимо иметь представление о главных детерминантах достижения успеха спортсменами на ответственных соревнованиях: привлекательность успеха или избегание неудач и уровень их притязаний.

Привлекательность целей в значительной степени зависит от уровня притязаний спортсмена, т.е. от выбора определенной трудности задачи. При формировании уровня притязаний спортсмен обычно руководствуется двумя тенденциями: достигнуть успеха на соревнованиях и получить удовлетворение от поставленной тренером задачи; избежать неудачи и не оказаться неудовлетворенным. При заниженном уровне притязаний у спортсмена, для него привлекательными являются легкие задачи, а следовательно у него доминирует стремление к избеганию неудач. Такой спортсмен старается пропустить тренировки. На соревнованиях выступает не с полной отдачей сил. У спортсмена с повышенным уровнем притязаний привлекательными будут сложные задачи, и он будет стремиться к достижению успеха. Сильно мотивированные на успех боксеры предпочитают слегка завышенные, но достигаемые цели, они реалистично оценивают свои способности.

Спортсмены слабо мотивированные на успех, мотивируются легкими заданиями потому, что при их выполнении малая вероятность неудачи, или слишком сложными задачами, исход которых меньше зависит от способностей, а приписывается влиянию внешних факторов. Это блокирует отрицательное влияние на его самооценку. Такие спортсмены объясняют свой проигрыш на ринге влиянием внешних факторов, но не потому, что он владеет недостаточно хорошей подготовкой и техникой боя.

Основными детерминантами субъективной вероятности успеха спортсмена являются самооценки: трудности задачи; своих способностей; усилий, которые необходимо приложить.

Привлекательность успеха обуславливается у спортсмена желательностью его последствий: поддержание высокой самооценки; приближение к цели более

высокого порядка (к поездке на международные соревнования; благоприятная оценка окружающих и внешние побочные эффекты, материальные блага, контакты с иностранцами).

Привлекательность избегания неудач для спортсмена определяется страхом перед ее последствиями, падением социального престижа, снижением самооценки и возможными внешними побочными отрицательными санкциями.

Диагностический опросник и предназначен для выявления скрытой мотивации спортсмена. Опросник позволил оценить выраженность мотивационных личностных детерминант спортсменов на соревнованиях разного уровня и потребностно-мотивационный потенциал в их спортивной деятельности.

Итак, зная оценку мотивационного потенциала молодого спортсмена, тренер может формировать у него оптимальный мотивационный потенциал в процессе длительного и целенаправленного воспитания его личности. У опытных боксеров тренер на основе оценок мотивационного потенциала может актуализировать его в соответствии с требованиями соответствующего этапа его подготовки.

### 3.3. Исследование показателей психической готовности боксеров МСМК и ЗМС

Данное исследование проводилось на Кубке Мира для измерения у сильнейших боксеров России показателей психической готовности к данному соревнованию.

Результаты оценки показателей психической готовности спортсменов сведены в таблицу 5.

Таблица 5

Показатели психической готовности боксеров МСМК и ЗМС

Фамилия И.	Интегральный показатель	Оценка эмоционального состояния				Ситуативная реактивная тревожность	Мотивация достижения успеха	Результаты выступления на соревнованиях
		Активность	Самочувствие	Настроение	Возбужденность			Чемпионат Мира
Лезин А.	6,1	6,1	6,5	6,9	6,5	4,0	5,0	2
Малетин А.	6,7	4,2	4,2	4,0	4,1	10,0	10,0	2
Макаренко Е.	6,0	5,0	6,7	4,7	5,5	6,0	5,5	3
Гайсин Д.	6,6	6,2	7,1	6,2	6,5	6,0	6,2	1
Казаков С.	5,9	5,0	5,5	5,5	5,3	17,0	7,0	4

По полученным психическим показателям психической готовности боксеров сделаны выводы:

а) Лезин А. Сила эмоциональной возбужденности средняя, низкий уровень ситуативной реактивной тревожности, но недостаточный уровень мотивации на успех. Это говорит о том, что показатели психической готовности у спортсме-

на, способствуют успешному выступлению на данных соревнованиях. Низкий уровень ситуативной реактивной тревожности говорит о том, что у спортсмена мотивация на достижение успеха намного превышает опасения неудачи.

б) Малетин А. Слабая эмоциональная возбужденность и отсутствие спонтанных реакций не обеспечивает должной мотивации на успех, высокий уровень тревожности. В тоже время преобладание положительной соревновательной мотивации над отрицательными мотивами избегания неудачи, что позволяет спортсмену в определенной степени мобилизовать скрытые психоэмоциональные энергетические ресурсы.

Рекомендации: Наблюдаемые особенности психического состояния спортсмена позволяет прогнозировать неблагоприятные его проявления и требуют соответствующей коррекции. Наиболее отрицательными проявлениями данного состояния спортсмена в предстоящих соревнованиях могут оказаться излишняя психическая напряженность, внутренняя скованность, неудовлетворенность собой, повышенная требовательность к окружающим. Основной задачей коррекции данного состояния спортсмена является психическая разрядка накопившегося напряжения, некоторое расслабление его мотивационно-волевой сферы. С этой целью следует искусственно занижать личностную значимость соревнований и уровень притязаний спортсмена.

в) Макаренко Е. Сила эмоционального возбуждения спортсмена средняя, оптимальный уровень ситуативной реактивной тревожности, достаточная мотивация на достижение успеха. Показатели психической готовности у спортсмена способствуют успешному выступлению на данном соревновании.

г) Гайсин Д. У спортсмена оптимальный уровень психической готовности, что способствует успешному выступлению на данных соревнованиях.

д) Казаков С. У спортсмена высокий уровень тревожности, что говорит о неуверенности в благоприятном исходе соревнований. На данном этапе подготовки спортсмен психологически недостаточно готов к реализации всех своих функциональных и двигательных возможностей.

Рекомендации: Наблюдаемые особенности психического состояния позволяют прогнозировать возможные неблагоприятные его проявления и требуют соответствующей коррекции. Основной задачей коррекции данного состояния спортсмена является сохранение нервно-психической энергии, свежести, необходимой для предстоящих соревнований. Спортсмена необходимо отвлечь от мыслей связанных с его участием в соревнованиях и переключить его внимание на какое-либо интересное для него дело.

### 3.4. Исследование показателей психической готовности боксеров на Чемпионате России

В данном исследовании обследовалась группа боксеров МС и группа КМС.

Результаты оценки показателей психической готовности спортсменов сведены соответственно в таблице 6 .

Таблица 6.

Показатели психической готовности боксеров КМС и МС

Ф.И.О.	Интегральный показатель	Оценка эмоционального состояния				Ситуативная реактивная тревожность	Мотивация достижения успеха	Результаты выступления на соревнованиях
		Активность	Самочувствие	Настроение	Возбужденность			
Игнатьев Иван	6,0	4,2	7,1	5,7	5,7	15,0	2,5	1 место
Черныш Алексей	9,5	3,8	5,0	6,0	4,9	15,0	8,5	2 место

Храчев Юрий	6,0	3,8	4,2	4,7	4,2	8,0	6,0	1 место
Зубок Виктор	4,6	8,3	8,4	6,3	7,7	5,5	1,5	4 место
Ардышев Евгений	6,0	7,3	7,6	8,5	7,8	6,0	10,0	2 место

По полученным психическим показателям готовности боксеров сделаны выводы.

- 1) Игнатьев Иван - МС, 17 лет. Высокий уровень тревожности при невысоком уровне мотивации на достижение успеха. Спортсмен не уверен в своих силах и психологически не готов к данным соревнованиям. В тоже время средний уровень возбужденности свидетельствует о том, что спортсмену удастся регулировать свое психическое состояние.
- 2) Черныш Алексей - КМС, 18 лет. Невысокий уровень возбуждения и высокий уровень тревоги и мотивации на достижение успеха свидетельствует о недостаточной психической готовности спортсмена к выступлению (2 – ое место).
- 3) Храчев Юрий. - МС, 17 лет. Невысокий уровень возбуждения при несколько повышенном уровне тревоги свидетельствует о том, что спортсмен недостаточно мобилизован на выступление. Однако оптимальный уровень мотивации достижения успеха позволяет спортсмену в определенной степени мобилизовать скрытые психоэмоциональные резервы на выступление. (1 – ое место).
- 4) Зубок Виктор. - КМС, 18 лет. При оптимальной силе эмоционального возбуждения и оптимальной тревожности спортсмен не мотивирован на достижение успеха. Спортсмен не стремится к самосовершенствованию, к повышению мастерства.



5) Ардышев Евгений. - КМС, 17лет. У спортсмена повышенный уровень эмоционального возбуждения и мотивации достижения успеха.

Рекомендации: Спортсмену необходима психическая разрядка накопившегося напряжения некоторое расслабление его мотивационно-волевой сферы. Следует искусственно занижать личностную значимость соревнований и уровень его притязаний.

### 3.5. Оценка отношения к предстоящему соревнованию

#### 3.5.1. Оценка ОПС боксеров на Кубке Мира

Обработка протокола опроса осуществлялась с помощью ключа "работающих ответов по каждому компоненту".

Результаты оценки ОПС боксеров МСМК и ЗМС сведены в таблицу 7.

Таблица 7.

Оценка ОПС боксеров МСМК и ЗМС.

Фамилия И.	Уверенность в своих силах	Сп - оценка силы соперника	Значимость соревнований	Др - ориентация на мнение других людей	Общий итоговый индекс
Лезин А.	1	3	5	1	10
Малетин А.	1	3	5	5	14
Макаренко Е.	1	2	5	1	9
Гайсин Д.	0	5	5	3	13
Казаков С.	1	4	3	2	12

#### Выводы:

а) Лезин А. Уверен в своих силах, есть желание выступать и бороться, поставленную задачу считает реальной, средняя оценка силы соперников, высокая, субъективная значимость соревнований, неважно мнение других людей. Итоговый индекс близок к стандартному.

б) Малетин А. Уверен в своих силах, есть желание выступать и бороться, поставленную задачу считает реальной, средняя оценка силы соперников высокая, субъективная значимость соревнований, неважно мнение других людей. Итоговый индекс близок к стандартному.

в) Макаренко Е. Уверен в своих силах, есть желание бороться, поставленную задачу считает реальной, средняя оценка силы соперников, важно мнение других людей. Общий итоговый индекс занижен.

г) Гайсин Д. Уверен в своих силах, есть желание бороться и побеждать, высокая оценка соперников, важно мнение других людей. Субъективная значимость соревнований. Общий итоговый индекс близок к стандартному.

д) Казаков С.. Уверен в своих силах, есть желание бороться, высокая оценка соперников, высокая субъективная значимость соревнований, неважно мнение других людей. Общий итоговый индекс близок к стандартному.

#### Общий вывод:

Шкала ОПС (оценка отношения к предстоящему соревнованию) позволила выявить особенности восприятия боксерами предсоревновательной ситуации на предстоящем соревновании.

### 3.5.2. Оценка ОПС боксеров КМС и МС

Данное исследование проводилось на Чемпионате России

Результаты ОПС боксеров сведены в таблицу 8.

Таблица 8.

Оценка ОПС боксеров КМС и МС

Фамилия И.	Уверенность в своих силах	Сп – оценка силы соперника	Значимость соревнований	Др - ориентация на мнение других людей	Общий итоговый индекс
Игнатьев И.	0	4	5	1	10 ниже стандарта
Черныш А.	5	5	4	1	15 стандарта.
Храчев Ю.	5	5	5	4	19 выше стандарта.
Зубок В.	1	2	3	0	6 очень низкий
Ардышев Е.	1	2	6	0	9 ниже стандарта.

#### Выводы:

- а) Игнатьев И.: уверен в своих силах, есть желание бороться, высокая оценка соперников, высокая значимость соревнования, не важно мнение других людей.
- б) Черныш А.: субъективно считает, что готов к соревнованиям, высокая оценка соперников, высокая значимость соревнований, неважно мнение других людей.
- в) Храчев Ю.: субъективно считает, что готов к соревнованиям высокая оценка соперников, высокая значимость соревнований, важно мнение других людей.
- г) Зубок В.: уверен в своих силах и есть желание бороться, средняя значимость соревнований, неважно мнение других людей.
- д) Ардышев Е.: уверен в своих силах и есть желание бороться, очень высокая значимость соревнования, неважно мнение других людей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Решение проблемы психической готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях является одной из наиболее важных и трудных в спорте, а в таком виде спорта как бокс – выходит на первый план в предсоревновательной и соревновательной подготовке. Поэтому нахождение методов, способных эффективно обеспечить психологическую готовность спортсмена к выступлению в ответственных соревнованиях, считается актуальной, особенно в настоящее время.

Решение проблемы управления психологической подготовки спортсмена-боксера и его психическим состоянием перед и во время соревнований является чрезвычайно актуальной; особенно учитывая специфику данного вида спорта (опасность травм, преодоление страха перед ударами, необходимость максимальной концентрации во время соревнования и т.д.).

Решение этой проблемы возможно на основе достоверной информации о спортсмене и его психической готовности к выступлениям на соревнованиях.

В связи с этим была выдвинута гипотеза, что использование методов психодиагностики, характеризующих личность и психическое состояние спортсмена, позволит более целенаправленно вносить необходимые коррективы в подготовку спортсмена к соревнованиям.

Проведение исследований на членах сборной команды России и использование методов психодиагностики дали достаточно объективную информацию о психологической готовности данных спортсменов.

Было выяснено, что спортсмены сборной команды России, в большинстве случаев, обладают достаточно высоким уровнем психологической подготовленности (6-10 баллов).

Спортсмены же уровня КМС и МС уступают по уровню психологической подготовленности МСМК и ЗМС (3,5-6 баллов). Это позволяет считать, что данная методика дает достаточно достоверную информацию о психологической подготовленности спортсменов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Камалетдинов Р. Его величество удар. – 26 с.
2. Бокс. Альманах, 2010; Грин-Хилл - Москва, 2010. - 149 с.
3. Градополов, К.В. Бокс; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2010. - 340 с
4. Ситников Павел Бокс. Книга-тренер; Эксмо - Москва, 2013. - 224 с
5. Абаджян, В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: М.: Федерация бокса России, 2011. – 190 с.
6. Алексеев А.В. Себя преодолеть. 1978 г.
7. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.:ФиС, 1981. 76 С.
8. Горбунов Т.Д. Психопедагогика спорта.
9. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. И.: Политическая литература. 1989.189 С.
10. Джерояк Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. М.: ФиС, 1971 г. – 148 с.
11. Калинин Е. А., Нилопец М. Н. Методика КС-2/4.
12. Киселев Ю. Я., Куликов Ю. Д. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов.
13. Марищук В. Л., Блудов Ю. П., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психо-диагностики в спорте. М.: Просвещение, 1992. 198 С.
14. Немов Р. С. Общие основы психологии. Учебник для студентов высших педагогических заведений. В 2 кн. Кн. 1. М.: Просвещение: Владос, 1994. 576с.
15. Петровский А. В. Психология в каждом из нас. М.: Российский открытый университет, 1992. 329 С.
16. Психологическая подготовка боксера. М.: ФиС, 1968 г. – 159 с.
17. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. 1968 г.
18. Ханин К. Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980. 208 С.

19. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личной тревожности Ч. Д. Спилберга. Л.: ЛНИИФК, 1976.
20. Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте. Вопросы психологии. М.: ФиС, 1978. №6. с 94-106.
21. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборств высокой квалификации. М.: ФиС, 1997 г. – 123с.
22. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. 1980 г.